

# Z obsahu

Rozhovor s Petrou Špindlerovou ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

## TÉMA:

### VÁNOČNÍ SVÁTKY A ZIMNÍ ČAS

Vánoce napříč Evropou ..... 10  
Iva Lhotská

Jak udělat svátky zdravě ..... 13  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Vánoční čaj ..... 15  
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Čas kouzel ..... 17  
Gabriela Filippi

Dary tří králů:  
myrha, kadidlo a zlato ..... 18  
Kateřina Boesenberg, BHSc., ND.

Vánoční čas okem  
tradiční čínské medicíny ..... 20  
Eva Zimmelová

Naslouchání – nejkrásnější dárek ..... 22  
Kateřina Fišerová

Léčivé neřesti III:  
Čajovník, nebo kamélie? ..... 23  
Václav Větvička

Sváteční povídání s Ivankou  
Adamcovou ..... 28  
Mgr. Věra Keilová

Bylinka měsíce prosince:  
jmelí bílé ..... 32  
Bc. Martin Kolár

Aminokyseliny, covid a mRNA ..... 33  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jak pracovat se sny ..... 36  
Taťána Kročková

Reflexní terapie chodidel ..... 38  
Lucie Hrubá

Všechny barvy únavy ..... 42  
Mgr. Petra Suchá

Foto M. Ryšavá, P. Suchá, V. Keilová

Předplatné má u nás nově na starosti  
firma SEND. Volejte: 225 985 225.

Pište a objednávejte,

e-mail: [medunka@send.cz](mailto:medunka@send.cz),

<https://www.send.cz/medunka>

Vaše stávající předplatné je aktivní.

redakce